

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ

до практичних занять
з навчальної дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

**(ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ДЗЮДО)**

(для всіх освітніх програм Університету)

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2017

Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (організація та проведення навчально-тренувального процесу з дзюдо) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Д. О. Стеценко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 49 с.

Укладач Д. О. Стеценко

Методичні рекомендації носять учбово-практичний і пізнавальний характер. Автор доступно розповідає про древню боротьбу – дзюдо, розповідає про її історію, філософію та техніку. Також наведені виписки з правил та викладені основи теорії й методики підготовки дзюдоїстів. Видання є актуальним й представляє сучасний інтерес для студентів, а також тренерів та осіб, що цікавляться питаннями фізичної культури та спорту.

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання та спорту, протокол № 4 від 24.11.2016 р

Вступ

Сьогодні боротьба, як універсальний різновид занять, є загальним надбанням. Йдеться про те, що боротьбою із найрізноманітнішими цілями займаються не тільки чоловіки, але й жінки. У всіх різновидах боротьби, навіть сумо, вони змагаються між собою. Боротьба як різновид спортивного єдиноборства, видовище та засіб фізичного виховання відома всім не менше за боксу. Адже загалом боротьба – це саме та діяльність, яка спрямована на подолання або знищення кого-небудь.

Залежно від того, які з дій стосовно суперника допускаються, розрізняють такі різновиди спортивної боротьби: класична, вільна, самбо, дзюдо й сумо. У спортивній боротьбі, її головних офіційних різновидах, а також у більшості народно-національних, допускається застосування тільки таких дій, як захоплення, поштовхи, ривки, кидки, підніжки тощо з метою звалити суперника, кинути його на спину, змусити торкнутися килима коліном, рукою або якоюсь іншою частиною тіла. Проте, поштовхи, підсікання, багато захоплень і інші дії навіть у спортивній боротьбі відрізнити від ударів дуже складно ні за способом їхнього виконання, ні за результатом впливу. Особливо це стосується так званих бойових розділів, які є майже в кожному різновиді боротьби, у яких дуже багато захоплень де кидки виконуються з ударом. Відрізняються спортивні різновиди боротьби тільки ступенем дозволення застосування тих або інших дій і борецьким ритуалом, який особливо любляють японці.

Боротьба класична й сумо, наприклад, відрізняються від боротьби вільної здебільшого тим, що всі прийоми в них можна проводити тільки із захопленням рук і корпусу, тоді як у вільній боротьбі допускаються захоплення ніг і виконання приймань із їхнім використанням. Існують навіть різновиди верхівкової боротьби, тобто боротьби сидячи на коні. Є також такі різновиди боротьби, про існування яких знає дуже обмежене коло осіб. Це можуть бути певні кланові «секретні» різновиди рукопашного бою, забуті народні засоби фізичного виховання або спортивні забави. Але, ймовірніше за все, вони не мають якихось особливих переваг перед іншими.

Боротьба – це заняття для всіх охочих із легкою, середньою й важкою вагою обох статей.

Зміст занять зі спортивної боротьби дзюдо

Дзюдо як фізична освіта

Мета фізичного розвитку, як зазначав Кано, полягає в тому, щоб зробити тіло «сильним, корисним і здоровішим». Далі, у процесі фізичного розвитку всі м'язи тіла повинні розвиватися симетрично. Прикро, за словами Кано, що більшість різновидів спорту зазвичай розвивають тільки певні групи м'язів і нехтують іншими. Унаслідок цього виникає фізична неврівноваженість. Кано розробив для, осіб, що займаються Дзюдо певний набір розігрівальних вправ, які розвивають усі м'язи тіла. Крім того, необхідні такі регулярні практики, як ката і рандорі. Ката, які потрібно виконувати як право, так і лівосторонніми, несуть у собі основи атаки й оборони. З іншого боку, рандорі становить тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи повинні виконуватися згідно із принципом сейреку дзен-йо «найбільш ефективне використання сили».

Дзюдо як спорт

Рандорі є основою змагання в Дзюдо, спортивним елементом системи Кано. Летальні прийоми в ньому заборонені, і супротивники намагаються здобути чисту перемогу за допомогою відточеній техніки, найефективнішого використання енергії й належного почуття часу. Отже, рандорі становить перевірку прогресу людини в освоєнні цього мистецтва й дає змогу оцінювати, наскільки добре вона здатна діяти порівнюючи з іншими. Відзначаючи важливість рандорі, Кано підкреслює, що змагальність є тільки частиною системи Кодокан. Дзюдо, та її значення не потрібно переоцінювати.

Дзюдо як етична підготовка

Навчання Кодокан Дзюдо, на думку Кано, допомагає людині стати пильнішою, упевненою у собі, рішучою та зосередженою. Ще більш суттєво те, що Кодокан Дзюдо розглядалося як засіб навчання застосування іншого найважливішого принципу Кано-дзита-кееі, «взаємодопомога й співробітництво». У застосуванні до громадського життя, принципи Кодокан Дзюдо старанність, гнучкість, економічність, гарні манери й етична поведінка - є величезним благом для всіх.

У своїх лекціях Кано, крім того, виділив П'ять Принципів Дзюдо в повсякденному житті:

1. Уважно спостерігай за собою та обставинами власного життя, уважно спостерігай за іншими людьми, уважно спостерігай за всім навколишнім.
2. Володій ініціативою в будь-якому починанні.
3. Осмислюй повністю, дій рішуче.

4. Знай, коли потрібно зупинитися.

5. Дотримуйся середнього між радістю та пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою та боягузством.

У висновку відзначимо, що боротьба як різновид спортивного єдиноборства є явищем динамічним, тобто її різновиди постійно змінюються та вдосконалюються, тоді як більшість народно-національних не змінюються сотні років. Але більшість із тих й інших знаходять для себе шанувальників як різновиди фізичного виховання, або як різновиди спорту, елементи бойової майстерності та видовище. Загалом беручи до уваги позитивні й негативні риси, боротьба – це один із кращих різновидів фізкультури й у відповідно до методик її потрібно застосовувати починаючи з початкової школі. Для вчителів вона також не буде зайвою. Потрібно зауважити, що боротьба, є одним із засобів фізичного виховання, набагато краще інших різновидів єдиноборств. Сказане вище означає, що не обов'язково всім займатися боротьбою. Будь-який різновид занять потрібно обирати не за його теоретичною цінністю, а тільки з огляду на індивідуальні особливості кожної певної людини.

1 Історія виникнення дзюдо

У лютому 1882 року Кано з декількома своїми учнями відкриває власну школу в храмі Ейседзи. Саме й був всесвітньо відомий нині Кодокан, «Дім вивчення шляху», який тоді розмістився в чотирьох приміщеннях. Найбільше – площею 4х6 м – відвели під додзе. У перший рік існування школи в ній навчалося тільки дев'ять учнів. У викладача-початківця не вистачало засобів для встаткування навіть найменшого приміщення. Необхідну суму Кано одержав за переклад з англійської мови книги «Трактат по етиці», зроблений на замовлення міністерства освіти.

У 1884 році Кано вдалося вибудувати додзе побільше (однак його розмірів вистачало тільки на дванадцять матів) і встановити регулярні дні відкритих змагань.

13 вересня 1889 року – початок просування Дзюдо на захід було покладено самим Дзигаро Кано, коли він відправився в Європу, щоб ознайомитися із західною системою фізичного виховання й одночасно поділитися своїми ідеями стосовно Дзюдо.

Сьогодні членами Міжнародної федерації Дзюдо, створеної **в 1951 році**, є близько 200 країн. Регулярно проводяться чемпіонати й першості світу. Дзюдо включене до програми Олімпійських ігор.

Протягом 1890 року Дзигаро Кано відвідав Ліон, Париж, Брюссель, Відень, Берлін, Копенгаген, Стокгольм, Амстердам, Гаагу, Роттердам і Лондон. Європейський вояж Дзигаро Кано мав значущі результати. Почався обмін викладачами й спортсменами, почали відкриватися філії Кодокана за кордоном і школи дзюдо в країнах старого світу, а пізніше й у США. Уже після закінчення Другої Світової війни Дзюдо займалися в 120 країнах. Іноземні відвідувачі стали в Кодокане звичним явищем.

У 1904 році найактивніше Дзюдо почали розбудовувати у Франції, де Кано вперше після Японії демонстрував свою техніку. Гідові Монгрільє відкрив зал у Парижі. Першим французом, що пройшли навчання в Кодокане, був Ле Приер, який згодом у себе на батьківщині також очолив школу Дзюдо.

У 1924 році власник 5-го дана Кеїсіін Ісігуро, приїхавши в столицю Франції, відкрив відразу декілька шкіл і з публічними виступами відвідав сусідні країни.

На початку століття у Великобританії викладав досвідчений Акітаро. Він – власник 4-го дана. Але, демонструючи Дзюдо, він змушений був видавати його за дзю-дзюцу. Тому автори Ірвін Гонкок і Хацуцкума Осігасі змушені були назвати перший посібник «Повний посібник із дзю-дзюцу (Метод Кано)».

У 1933 році відбулися події, які стимулювали подальше зростання популярності Дзюдо. Професор Кваїсі розподіляє прийоми Дзюдо на декілька груп різної складності й вводить систему контролю, за допомогою якої, дзюдоїст, що успішно здав екзамен із демонстрації техніки, одержує право носити пояс певного кольору.

У 1946 році Рісеї Кано ставши директором Кодокана вніс істотний вклад у зміцнення міжнародних позицій Дзюдо.

3 листопада 1945 року діяла заборона штабу американських окупаційних військ займатися Дзюдо в офіційних установах, зокрема в школах. Спричинене це було небезпідставним побоюванням, що прикладне значення цього бойового єдиноборства може завдати безліч прикрощів владі у разі народних хвилювань. У відповідь було почато крок, що призвів до зняття заборони.

У 1948 році було створено Японську федерацію Дзюдо й проведено першу післявоєнну першість країни.

У 1956 році розширення географії дзюдо призвело до проведення світового чемпіонату, який відбувся на батьківщині цієї популярної боротьби. Другий чемпіонат миру відбувся через два роки також у Японії.

У 1961 році після трирічної перерви в Парижі відбувся третій чемпіонат світу, який закінчився сенсацією: золоту медаль завоював голландець Антон Хеесинк (ріст 198 см., вага 118 кг.), що виграв у фіналі в Соне.

У 1965 році основоположники Дзюдо, японці ввели вагові категорії. На чемпіонаті світу 1965 року їх було чотири, на наступних – уже п'ять вагових категорій. Водночас змагання проводяться в семи вагових категоріях.

У 1964 році дзюдо дебютувало в Олімпійській програмі, коли Японії було надано право провести XVIII літні ігри.

У 1972 році Дзюдо набуло остаточно олімпійського статусу в Мюнхені.

(1892–1937) – розвиток російського дзюдо, який тісно пов'язаний з ім'ям В. С. Ощепкова, який пройшов навчання в японському інституті «Кодокана Дзюдо». **У 1914 році**, повернувшись у Росію, відкрив свою школу, але в Росії Дзюдо почало розвиватися тільки в післявоєнні роки.

У 1962 році СРСР став членом Європейського союзу дзюдо й Міжнародної федерації.

У 1964 на Олімпіаді в Токіо успішно дебютували радянські дзюдоїсти, що завоювали чотири бронзові медалі.

У 1972 було засновано Всесоюзну федерацію дзюдо. Цей різновид спорту почав швидко набувати популярність. Першу золоту медаль у змаганнях дзюдоїстів завоював радянський спортсмен Ш. Чочішвілі на іграх XX Олімпіади в Мюнхені (1972 р.). Золоті олімпійські медалі також завойовували С. Новиков, В. Непоглядів, Н. Солодухин, Ш. Хабарели, Д. Хахалешвили. Дзюдо об'єднує людей різних національностей, смаків та віросповідань.

2 Головні витяги з правил міжнародної федерації дзюдо

2.1 Учасники змагань

2.1.1 Вікові групи учасників

Учасники змагань діляться на наступні вікові групи:

- молодший вік – хлопчики й дівчатка до 12 років;
- середній вік – юнаки й дівчата до 14 років;
- старший вік – юнаки й дівчата до 16 років;
- юніори і юніорки до 20 років;
- юніори і юніорки до 23 років;
- чоловіки й жінки 17 років і більше.

2.1.2 Вагові категорії

Таблиця 1 – Вагові категорії учасників змагань

Хлопчики та дівчатка до 12 років		Юнаки та дівчата до 14 років		Юнаки та дівчата до 16 років		Юніори та юніорки до 20 років		Юніори і юніорки до 23 років		Чоловіки та жінки	
Хлопчики	Дівчатка.	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Юніорки	Юнаки	Юніорки	Чоловіки	Жінки
26	24	38	32	46	40	55	44	60	48	60	48
30	28	42	36	50	44	60	48	66	52	66	52
34	32	46	40	55	48	66	52	73	57	73	57
38	36	50	44	60	52	73	57	81	63	81	63
42	40	55	48	66	57	81	63	90	70	90	70
46	44	60	52	73	63	90	70	100	78	100	78
50	48	66	57	81	70	100	78	+100	+78	+100	+78
55	52	73	63	90	+70	+100	+78	Абс. вага	Абс. вага	Абс. вага	Абс. вага
+55	+52	+73	+63	+90		Абс. вага	Абс. вага				

У групі юніорів і дорослих (чоловіки та жінки) можуть проводитися змагання на звання абсолютного чемпіона без поділу учасників на вагові категорії. Мінімальна вага учасників таких змагань вказується Положенням.

2.1.2 Костюм учасника

Учасники змагань повинні бути одягнені в дзюдоги, що відповідають таким вимогам:

1. Дзюдога повинна бути виготовлена з бавовни або подібного матеріалу й бути в гарному стані (без дір і розривів). Матеріал дзюдоги не має бути зайво твердим і товстим, щоб не перешкоджати захопленням суперника.

2. Дзюдога повинна бути синього кольору для першого учасника викликаного першим і білого або майже білого кольору для другого учасника.

3. На дзюдозі допускається таке маркування:

а) національна Олімпійська аббревіатура (на спині куртки), розмір букв 11 см. заввишки;

б) на міжнародних змаганнях торговельний знак виготовлювача розміром не більше 20 кв. см (попереду внизу куртки, попереду внизу на лівій колоші й на одному з кінців пояса). Дозволено розміщати торговельний знак виготовлювача на одному з рукавів, розміром 25 см х 5 см унизу куртки. Офіційним постачальникам НР дозволяється розміщати логотип ИР вище їхньої торговельної марки впритул.

в) державний герб (ліворуч на груди), максимальний розмір 100 кв. см.

3) торговельний знак виготовлювача розміром не більше 25 кв. см (попереду внизу куртки й унизу попереду на лівій колоші).

Торговельний знак не повинен бути більше Герба.

г) нашивка на плечах (від коміра через плече вниз по рукавові по обидва боки куртки) завдовжки не більше 25 см і завширшки до 5 см (подібно рекламі й національним квітам на обох сторонах);

д) дозволяється розміщати рекламу розміром 10 х 10 см на кожному рукаві (допускаються різні реклами). Ці 100 кв. см реклами повинні розташовуватися нижче й упритул з нашивкою розміром 25 х 5 см;

е) прізвище спортсмена може бути написано на поясі, на лівій передній стороні низу підлоги куртки й угорі передньої частини штанів (максимум 3х10 см). Так само прізвище спортсмена може бути розташовано на спині над Олімпійською аббревіатурою (надрукована або вишита) так, щоб не заважати захопленням супротивником куртки на спині. Розміри написів повинні бути максимум 7 см заввишки, і 30 см завдовжки. Цей прямокутник 7х30 см повинен бути розташований на 3 см нижче ворота куртки. Позначення країни або номер спортсмена повинно бути на 4 см нижче під цим прямокутником.

Спеціальні судді здійснюють контроль кімоно до початку двобою.

Якщо костюм учасника не відповідає вимогам справжньої статті, арбітр повинен зажадати від учасника в найкоротший час замінити його на відповідний до справжніх вимог.

Для того, щоб переконатися, що довжина рукавів куртки відповідає встановленим вимогам, арбітр повинен запропонувати учасникові підняти витягнуті руки перед собою до рівня плечей, щоб у цьому положенні здійснити контроль.

4. Куртка повинна бути такої довжини, щоб покривати стегна й діставати до кистей рук, опущених униз уздовж тулуба. Куртка повинна бути досить широкою, щоб закривати лівою полою на праву не менш ніж на 20 см на рівні нижньої частини грудної клітки.

Рукава куртки повинні бути довжиною максимум до зап'ястя й мінімум до крапки, розташованої на 5 см вище зап'ястя. По всій довжині рукава між рукавом і курткою (з урахуванням пов'язок) повинен бути простір 10–15 см. Одворот дзюдоги повинен бути завтовшки 1 см і завширшки 5 см.

5. На штанах не повинно бути ніякого маркування, вони мають бути досить довгими, щоб покривати ноги максимально до гомілковостопного суглоба або мінімально до крапки, розташованої на 5 см вище нього. Між ногою (з урахуванням пов'язок) і штанами повинно бути простір 10–15 см по всій довжині колоші.

Міцний пояс завширшки 4–5 см, колір якого відповідає кваліфікації спортсмена, повинен бути обернутим двічі поверх дзюдоги й зав'язаний на рівні талії плоским вузлом, щільно фіксуючи куртку, не даючи їй можливості вільно вилазити з-під нього. Довжина пояса повинна бути такою, щоб залишалися кінці довжиною 20–30 см (рис. 1).

6. Учасниці повинні надягати під куртку або міцну довгу футболку з короткими рукавами білого або майже білого кольору, яка заправляється в штани, або міцне біле або майже біле трико з короткими рукавами.

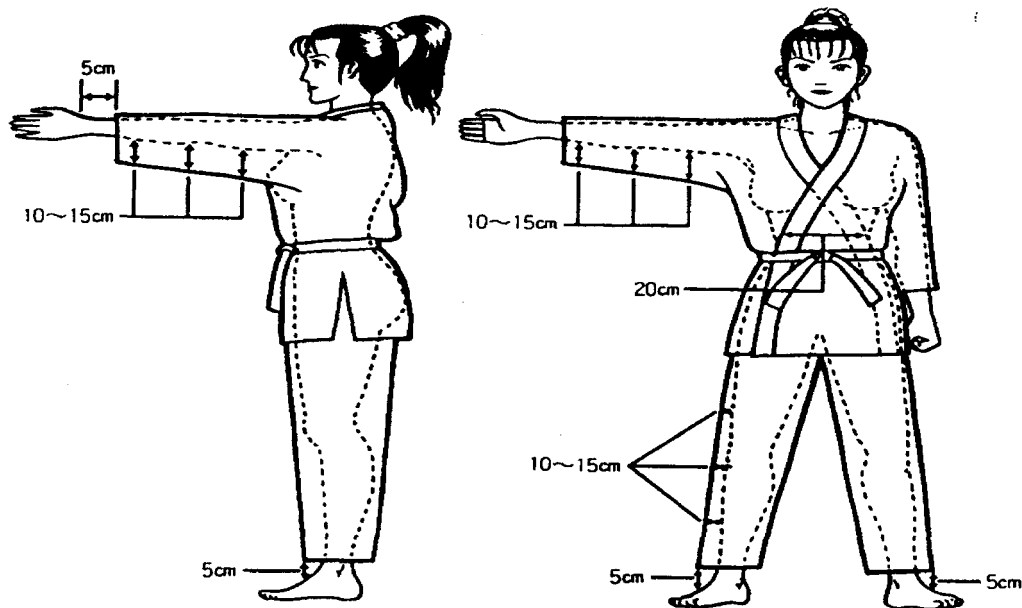


Рисунок 1 – Костюм учасника змагань

7. Учасники змагань з ката повинні бути одягнені в дзюдоги тільки білого кольору. Захисні засоби (раковина, бандаж, еластичні пов'язки) використовуються за бажанням учасників.

8. Зброя, використовується для демонстрації, надається учасникам. Зброя повинна становити муляжі, безпечні при демонстрації техніки. Зброя повинна пройти контроль суддівської колегії.

Незважаючи на те, що в Правилах говориться про сині дзюдоги, сині стрічки, сині прапорці, сині табло тощо, організатори турніру можуть дозволити учасникам надягати білі дзюдоги, до того ж перший викликаний учасник надягає червону пов'язку поверх свого пояса, другий викликаний учасник надягає білу пов'язку поверх свого пояса, а приналежності (прапорці, стрічки, табло тощо) повинні бути червоними замість синіх.

2.1.3 Гігієна

Правила гігієни:

- а) дзюдога повинна бути чистою, сухою і без неприємного запаху;
- б) нігті на руках і ногах повинні бути коротко обстрижені;
- в) особиста гігієна учасників повинна бути на високому рівні;
- г) довге волосся повинно бути зав'язано так, щоб не заподіювати незручності супротивникові.

До речі будь-який учасник, що не виконує вимоги до зовнішнього вигляду, втрачає права брати участь у змаганнях і його супротивникові присуджується перемога «КІКЕН-ГАЧІ» відповідно до правила «більшості із трьох».

2.1.4 Тривалість сутички

Для Чемпіонатів світу, Олімпійських Ігор тривалість часу, відведеного для боротьби становить:

- Чоловіки – 5 хв.
- Жінки – 4 хв.

Перерва між сутичками у борців будь-якої статі й віку становить не менше 10 хв.

Час утримання:

- «Іппон» – повні 25 сек.;
- «ВазаАрі» – 20 сек і більше, але менш ніж 25 сек.;
- «Юко» – 15 сек. і більше, але менш ніж 20 сек.;
- «Кока» – 10 сек. і більше, але менш ніж 15 сек.

Якщо втримання зафіксоване одночасно із сигналом про закінчення часу двобою, то час, відведений для боротьби, триває до оголошення «Іппон», команди арбітра «Токета» або «Мате».

2.1.5 Кінець поєдинку

1. Перед початком кожного двобою арбітр і два бічні судді стають разом у середині на краю майданчика для змагання й виконують загальний уклін убік стола офіційних осіб, перш ніж зайняти свої місця.

2. Арбітр і бічні судді повинні зайняти вихідне положення перед двобоєм перш, ніж учасники вийдуть на татамі. Арбітр повинен перебувати в центрі у двох метрах від лінії, що з'єднує учасників у вихідному положенні. Арбітр повинен розташовуватися обличчям до місця, де перебуває суддя-хронометрист.

3. Учасники направляються на свої вихідні місця відповідно до встановленого порядку (спортсмен, оголошений першим - із правої сторони, а оголошений другим – з лівої сторони від арбітра), зупиняються й виконують уклін один одному, після чого роблять крок уперед і зупиняються. Коли двобій закінчується й арбітр оголосить результат, учасники одночасно повинні зробити крок назад і поклонитися один одному.

Якщо учасники не виконали уклін, арбітр повинен зажадати від них зробити це.

Усі уклони учасники повинні виконувати в стійці, згинаючись у поясі вперед під кутом 30 градусів.

4. Двобій завжди починається в положенні стоячи по команді арбітра «ХАДЖИМЕ».

5. Тільки члени Суддівської комісії мають право перервати боротьбу.

6. Арбітр і бічні судді повинні зайняти вихідне положення перед двобоєм, перш ніж учасники вийдуть на татамі. Арбітр повинен перебувати в центрі, у двох метрах від лінії, що з'єднує учасників у вихіднім положенні, особою до стола, де перебувають секундометристи.

2.1.6 Тимчасова зупинка боротьби

Проміжки часу між командами арбітра «Мате» і «Хаджиме», а також між «Соно-Мама» і «Єші» не входять у тривалість часу хватки.

2.1.7 Сигнал про закінчення години сутички

Сигнал про закінчення часу сутички дається для арбітра за допомогою звуку гонга або іншого подібного звукового сигналу.

2.1.8 Кінець поєдинку

1. Арбітр повинен оголосити «Соре-Маде» і закінчити сутичку:

- а) коли один учасник одержує оцінку «Іппон» або «ВазаАрі Авасет Іппон»;
- б) у випадку складної перемоги – «Сого-Гачі»;
- в) у випадку відмови супротивника від боротьби «Кікен-Гачі»;
- г) у випадку дискваліфікації – «Хансоку-Маке»;
- д) коли один з учасників не може продовжувати боротьбу через травму;
- е) коли час, відведений для сутички, минув.

2.2 Знаряддя місць змагань

2.2.1 Майданчик для змагань

1. Майданчик для змагань повинен мати мінімальні розміри 14 x 14 м, максимальні – 16 x 16 м, та покритий татамі.

Майданчик для змагань ділиться на дві зони. Змагальна зона й зона безпеки, які повинні бути різного кольору. Змагальна зона повинна мати такі розміри: мінімум – 8 x 8м, максимум – 10 x 10 м. Зона безпеки повинна бути завширшки 3 м.

2. Синя й біла смужки завширшки близько 10 см і завдовжки близько 50 см. Місця, відведені для позначення, де учасники повинні починати й закінчувати сутичку, наносяться в центральній частині робочої зони на відстані 4 м один від одного. Синя смуга повинна бути праворуч від арбітра, біла – ліворуч.

3. Майданчик для змагань по ката повинен мати мінімальні розміри 12 x 12 м і максимальні 16 x 16 м. Він повинен бути покритий татамі або подібним прийнятним матеріалом, переважно зеленого кольору. Робоча зона демонстрації Ката повинна мати розміри 10 x 10 м. Край робочої зони виділяється матами червоного кольору.

4. Майданчик для змагання повинен перебувати на пружній підлозі або платформі або іншій пружній поверхні.

5. Якщо дві або більше майданчиків для змагання розміщені впритул, необхідна загальна зона безпеки між ними шириною не менш ніж 3 м.

6. Навколо місця змагань повинна бути вільна зона не менш ніж 50 см.

2.2.2 Устаткування

1. Татамі являє собою сукупність матів, що мають розміри 1 х 2м або 1 х 1м, які виготовляються із пресованої соломи або з полімерних матеріалів.

Мати повинні мати твердість і необхідною пружністю для зм'якшення падінь, не повинні бути слизькими й занадто грубими.

Мати укладаються без щілин, вони не повинні зміщатися, а їх поверхня повинна бути рівною.

2. Платформа виготовляється із твердих сортів дерева й повинна бути пружною. Розміри бічної грані приблизно 18 м, висота не більше 1 м (звичайно 50 см або менше). При використанні платформи зона безпеки повинна бути шириною 4 м.

2.2.3 Заборонені дії і покарання

Поділ порушень на 4 групи зроблений для того, щоб дати ясне уявлення про те, за які застосовувані заборонені дії можуть бути дані покарання. Покарання не накопичуються. Кожне покарання оцінюється (має свою вагу). Покарання може бути оголошене й після команди «Соро-Маде» за те порушення, яке було зроблено під час сутички або, у виняткових випадках, за серйозні порушення, зроблені після сигналу закінчення сутички, якщо результат ще не був оголошений.

2.2.4 Заборонені дії, за які оголошуються покарання

«Шидо» дається учасникові, що зробив незначне порушення. Негативне дзюдо:

1. Навмисно уникати захоплень суперника, щоб перешкодити його діям у сутичці.

2. Ухвалювати більше 5 с, винятково оборонну стійку в положенні боротьби стоячи.

3. Імітувати атаквальні дії, з яких зрозуміло, що він не намагається кинути супротивника (удавана атака).

4. Перебувати в небезпечній зоні у положенні боротьби стоячи, не починаючи атаку й не захищаючись від атаки суперника (зазвичай більше ніж 5 с).

5. У положенні стоячи більше 5 с тримати край (краю) рукава суперника, з метою захисту або скручуючи краю рукавів.

6. У положенні стоячи більше 5 с захоплювати пальці однієї або обох рук суперника, блокуючи їх, щоб перешкодити його діям.

7. Навмисно приводити в безладдя свій костюм, розв'язувати або перев'язувати пояс або штани без дозволу арбітра.

8. Переводити супротивника в положення боротьби лежачи не відповідно до правил.

9. Вставляти палець (пальці) усередину рукавів або низу штанів суперника або скручувати його рукава при захопленні.

Неправильні захоплення. Звичайним захопленням допускається захоплення лівою рукою будь-якої частини куртки супротивника на правому боці вище пояса й правою рукою будь-якої частини куртки супротивника на лівій стороні вище пояса.

10. У стійці брати будь-яке захоплення, що відрізняється від звичайного без атаки (зазвичай протягом 3–5 с). Брати високе захоплення, подібно звичайному, коли захоплюється куртка на спині рукою, що проходить за головою супротивника. Учасник не повинен бути покараним за захоплення двома руками на одній стороні куртки супротивника, якщо це захоплення з'явилося результатом нирка супротивника головою під руку. Однак якщо учасник неодноразово виконує нирок головою під руку, арбітр повинен розцінювати цей рух як прагнення прийняти винятково оборонну стійку.

11. У положенні стоячи, після того як узяті захоплення не проводити які-небудь атаквальні дії. Невідання боротьби. Зазвичай, оголошується за відсутністю атаквальних дій одного або обох борців протягом 25 с.

12. У стійці захоплювати рукою (руками) ступню (ступні), ногу (ноги) або колошу (колоші) суперника, якщо при цьому одночасно не проводиться кидок. Непотрібно карати за відсутність атаквальних дій, якщо арбітр дійсно впевнений, що учасник дійсно готується до атаки.

13. Обмотувати порожньою курткою або кінцем пояса яку-небудь частину тіла супротивника. Обмотування порожньою курткою або кінцем пояса означає, що пояс або пола куртки повинні зробити повне обертання. Використання пояса або підлоги куртки як фіксатора при виконанні захоплення (без обмотування) не карається.

14. Захоплювати зубами дзюдогу.

15. Упиратися рукою (долонею), ногою (ступеню), прямо в особу суперника, тобто означає передню частину голови, обмежену лінією, що проходить через верх чола, вуха й підборіддя.

16. Упиратися ступнею або ногою в пояс, комір або відворот куртки супротивника.

17. Проводити задушливі захоплення з використанням кінців свого пояса або поли куртки, або використовуючи тільки пальці.

18. Затискати ногами тулуб, шию або голову суперника (схрещуючи ноги, випрямляючи коліна).

19. Збивати ногою або коліном кисть або руку суперника з метою звільнення від захоплення.

20. Заламувати палець (пальці) супротивника з метою звільнення від захоплення.

21. У положенні стоячи або в момент боротьби лежачи виходити за межі робочої зони або навмисно виштовхувати суперника.

22. Намагатися кинути суперника, обвиваючи його ногу, повернувшись майже в ту саму сторону, що й суперник, і падати на нього (кавазу-гаке).

23. Проводити больові прийоми на всі суглоби, крім ліктьового.

24. Піднімати супротивника, що лежить спиною на татамі, і кидати його знову на татамі.

25. Збивати опорну ногу супротивника при проведенні кидків типу хараі-гоші (підхоплення під дві ноги). «Кані-басамі» – ножиці – комбінація техніки «болючого» прийому й техніки кидка. Спроби проведення кидків, таких як «хараі-гоші», «учі-мата» тощо із захопленням тільки однією рукою відворота куртки суперника з положення подібного «вакі-гатаме» (коли зап'ястя супротивника захоплюється «пахвою» спортсмена, що кидає»), навмисне падаючи на татамі, що може бути причиною травми, повинні бути карні. Коли у цьому разі атакуючий не намагається кинути супротивника прямо на спину, такі дії класифікуються як небезпечні й повинні розглядатися подібно випадку «вакі-гатаме».

26. Не підкорятися вказівкам арбітра.

27. Робити в ході сутички не потрібні вигуки, зауваження або жести образливі для супротивника або суддів протягом сутички.

28. Виконувати технічні дії, які можуть травмувати або становити небезпеку для шиї або хребта суперника або суперечні духу дзюдо.

29. Падати прямо на татамі при спробі або при проведенні технічної дії «вакі-гатаме».

30. Поринати головою вперед у татамі, при спробі проведення таких технічних дій, як «учі-мата» (підхоплення під різнойменну ногу), «хараі-гоші» (підхоплення під дві ноги) тощо.

31. Учаснику навмисне падати на спину, контролюючи рух супротивника, який перебуває на його спині.

32. Мати (носити) тверді або металеві предмети (сховані).

2.3 Заборонені дії та покарання

Арбітри й судді мають право карати, керуючись цілями, ситуаціями й вищими інтересами спорту. У разі, коли арбітр вирішує покарати учасника (-ів) (у положенні лежачи після оголошення «Соно-Мама»), він повинен тимчасово зупинити сутичку, повернути учасників у вихідне положення й оголосити покарання, указуючи на того (тих) хто порушив правила, зробивши заборонену дію. Перш ніж оголосити «Хансоку Маке» арбітр повинен проконсультуватися з бічними суддями й винести рішення на підставі правила «більшості із трьох». Коли обоє учасників порушують правила одночасно, кожний з них повинен бути покараний у відповідно до ступеня порушення. Якщо обоє учасників мали покарання 3 «Шидо» і кожний з них повинен бути знову покараний, їм обом повідомляють «Хансоку Маке». Водночас у цьому випадку судді можуть винести своє остаточне рішення на підставі статті 30 – ситуації не передбачені справжніми правилами.

«Шидо» або «Хансоку Маке» при ситуаціях у положенні лежачи повинні оголошуватися подібним чином, як і у випадках «Осаекомі».

Коли один із борців стягає свого супротивника в положення боротьби лежачи, що не відповідає правилам, а супротивник до того ж не одержує переваги в продовження боротьби лежачи, арбітр дає команду «Матте» (тимчасово зупиняє сутичку) і повідомляє «Шидо» учасникові, що порушив правила.

2.4 Жести суддів на татамі

2.4.1 Жести арбітра

1. «Іппон» – підняти руку високо над головою долонею вперед.
2. «Ваза-арі» – підняти руку вбік на рівень плеча долонею вниз.
3. «Ваза-арі Авасет Іппон» – показати жестами спочатку «Ваза-Арі», а потім «Іппон».
4. «Юоко» – підняти руку убік під кутом 45 градусів, відносно тулуба долонею вниз.
5. «Кока» – підняти зігнуту в лікті руку так, щоб великий палець був спрямований убік плеча, а лікоть перебував збоку від тулуба.
6. «Осаекомі» – витягнути руку вперед (долоня вниз) – униз убік борців, перебуваючи особою до них і ледве нахиливши корпус уперед.
7. «Токета» – витягнути руку вперед (долоня – великий палець нагору) і два-три рази швидко помахати нею вліво-вправо, ледве нахиливши корпус уперед.
8. «Хікі-Ваке» – підняти руку високо нагору й вилучити її вперед, затримавши перед собою на якийсь час (великий палець нагору).
9. «Мате» – підняти руку вперед паралельно татамі на висоту плеча долонею вперед пальцями нагору вбік хронометриста.
10. «Соно-Мама» – торкнутися й легко штовхнути долонями обох борців.
11. «Єші» – легенько поштовхом торкнутися долонями обох борців.
12. Скасування помилкової оцінки – однією рукою показати помилковий жест, а іншою рукою (долоня розгорнута усередину), піднявши її над головою, помахати два-три рази вліво-вправо.
13. «Хантей» – приготувавшись оголосити «Хантей», арбітр повинен підняти обидві руки вперед під кутом 45° із прапорцем у кожній руці й потім, повідомляючи «Хантей», повинен ступнути вперед і підняти відповідний прапорець над головою, показавши свою думку.
14. Оголошення переможця зустрічі – підняти руку вище плеча в напрямку переможця.
15. Указати учасникові (учасникам) на необхідність упорядкувати костюм – схрестити руки на рівні пояса долонями до себе.
16. Виклик доктора: повернутися вбік медичного стола й показати жестом, що запрошує, рукою від медичного стола до травмованого учасника.

17. Оголошення покарання («Шидо», «Хансоку-Маке») – вказівним пальцем показати на учасника, який повинен бути покараний.

18. «Пасивне ведення боротьби» – підняти зігнуті в ліктях обидві руки перед собою на рівні грудей і обертати ними вперед, потім показати пальцем на покараного учасника.

19. Удавана атака – витягнути обидві руки зі стислими пальцями в суперника й потім направити їх униз.

У тих випадках, коли недостатньо зрозуміло хто з учасників одержав оцінку або покарання, арбітр, після офіційного жесту, може вказати на синю або білу (вихідне положення спортсмена).

У разі виникнення тривалої паузи, арбітр жестом витягнутої руки долонею нагору вказує учасникові (учасникам) на вихідне положення. Щоб правильно показати жести «Юоко», «Ваза-арі», потрібно починати рух руки від грудей.

При виконанні жестів «Кока», «Юоко», «Ваза-Арі» арбітр повинен займати таке положення, щоб оцінка була ясно видна бічним суддям. Однак при цьому обоє учасників повинні перебувати в полі його зору.

20. Жест «Хікі-ваке» застосовується тільки в командних змаганнях при першій зустрічі.

21. «Хантей» застосовується тільки в ситуаціях, пов'язаних з відсутністю оцінок після закінчення часу, відведеного для «Голден-скор». У разі оголошення покарання обом учасникам арбітр по черзі повідомляє покарання (вказівним пальцем лівої руки учасникові ліворуч, а правої руки – учасникові праворуч).

У разі помилкового жесту необхідно якнайшвидше зробити жест скасування рішення, а потім показати правильну оцінку.

У разі скасування оцінки вона не оголошується.

Усі жести повинні показуватися від 3 до 5 сек.

Для оголошення переможця арбітр вертається на вихідну позицію, і потім робить крок назад. Робить крок уперед, указує на переможця, потім робить крок назад.

2.5 Поєдинок «Голден скор»

1. Тривалість двобою «Голден скор.» така сама, як у головному двобої.

2. Коли встановлений час двобою закінчується, арбітр повідомляє «Смітті-маде» і учасники повинні повернутися на свої стартові позиції. Табло й

секундоміри встановлюються у вихідне положення, потім арбітр негайно повідомляє «Хаджиме», починаючи двобій звичайним шляхом. Не повинно бути періоду відпочинку між закінченням головного двобою й початком двобою «Голден скор».

2.6 Чиста перемога «Іппон»

1. Арбітр повідомляє «Іппон» у томуразі, коли, на його думку, виконувана технічна дія відповідає таким критеріям:

а) борець, здійснюючи контроль, кидає супротивника на більшу частину спини зі значною силою й швидкістю;

б) коли борець утримує супротивника, який не може піти з положення утримання протягом 25 с після оголошення «Осаекомі»;

в) коли борець двічі або більше разів поплескує рукою або ногою або голосом виголошує «Маїта» (здаюся), що є результатом утримання захвата, задушливого, або больового прийому;

г) коли результат задушливого або больового прийому очевидний.

2. Еквівалент. У випадку покарання борця «Хансоку-маке» його супротивник оголошується переможцем.

3. Якщо один учасник протягом однієї сутички одержує другу оцінку «Ваза-арі», арбітр повідомляє «Ваза-арі Авасет Іппон».

4. Одночасні дії – коли обоє борців падають на татамі внаслідок атаки що була одночасно проведена і трійка суддів не може визначити, чия техніка була переважаючою – дія оцінці не підлягає.

5. Якщо арбітр помилково оголосив «Іппон», коли учасники перебували в положенні боротьби лежачи, і борці роз'єдналися, то арбітр і бічні судді, відповідно до правила «більшості із трьох», можуть повернути борців у первісне положення, щоб не защемляти інтересів одного з них.

6. Якщо борець, що атакується, ухвалює положення «міст» (голова й одна або дві ступні стосуються татамі) після проведеного кидка, бажаючи уникнути програшу «Іппон», арбітр однаково повинен оголосити «Іппон» або будь-яку іншу оцінку.

7. Кидок, під час якого проводиться болюче прийому, не оцінюється.

2.7 Складна перемога «Сого-гачі»

Арбітр повідомляє «Сого-гачі» у таких ситуаціях:

- а) коли учасник має оцінку «Ваза-арі», а його супротивник послідовно одержує три покарання «Шидо»;
- б) коли один учасник, чий суперник має три покарання «Шидо», одержує оцінку «Ваза-арі».

2.8 Оцінка «Ваза-арі»

1. Арбітр повідомляє оцінку «Ваза-арі» у тому разі, коли, на його думку, виконана технічна дія відповідає таким критеріям:

- а) учасник, здійснюючи контроль, кидає супротивника й у кидку частково відсутній один з інших трьох елементів, необхідних для оцінки «Іппон»;
- б) учасник утримує свого супротивника, який не може піти з положення втримання, протягом 20 с або більше, але менш 25 с.

2. Еквівалент: коли один учасник одержує третє покарання «Шидо», інший учасник одержує «Ваза-арі» негайно.

2.9 Оцінка «Юко»

1. Арбітр повідомляє оцінку «Юко» у тому разі, коли, на його думку, виконувана технічна дія відповідає таким критеріям:

- а) учасник, здійснюючи контроль, кидає супротивника на бік;
- б) учасник утримує свого суперника, який не може піти з положення утримання протягом 15 с або більше, але менш ніж 20 с.

2. Еквівалент: якщо один із борців одержує друге покарання «Шидо», інший борець одержує оцінку «Юко» негайно.

2.10 Утримання «Осаекомі»

1. Арбітр повідомляє «Осаекомі» коли, на його думку, виконувана технічна дія відповідає таким критеріям:

- а) утримуваний борець контролюється супротивником і торкається спиною татамі, однієї або обома лопатками;
- б) контроль з боку голови або зверху;

в) нога (ноги), тулуб борця, що виконує втримання, не повинні контролюватися ногами супротивника;

г) яка-небудь частина тулуба одного з борців повинна торкатися робочої зони.

2. Якщо борець, що проводить утримання, змінює без втрати контролю над суперником своє положення, час утримання триває до оголошення «Іппон» (або еквівалента), «Токета» або «Мате».

3. Якщо під час проведення втримання борець, що перебуває у виграшному положенні, робить карну дію, арбітр повідомляє «Мате», повертає учасників у вихідне положення, повідомляє покарання, а у разі необхідності й оцінку за втримання.

4. Якщо під час проведення втримання борець, що перебуває в програшнім положенні, робить карну дію, арбітр дає команду «Соно-мама», торкаючись обох борців, повідомляє покарання, а потім відновляє сутичку, торкаючись обох борців, повідомляючи «Єші». Однак якщо необхідно оголосити покарання «Хансоку-маке», арбітр після оголошення «Соно-мама» консультується з бічними суддями, повідомляє «Мате», повертає учасників у вихідне положення, повідомляє «Хансоку-маке» і закінчує двобій, повідомляючи «Соре-маде».

5. Якщо обоє бічних суддів вважають, що втримання відбулося, але арбітр не оголосив «Осаекомі», вони обоє повинні жестом показати «Осаекомі», і, відповідно до правила «більшості із трьох», арбітр повинен негайно оголосити «Осаекомі».

6. Арбітр повідомляє «Мате» у випадку проведення «Осаекомі» на краю робочої зони, коли губиться контакт спортсменів із робочою зоною.

7. «Токета» оголошується, якщо під час проведення втримання борцеві, що атакується, вдається піти з положення втримання або борець втратив контроль над своїм суперником.

8. У ситуації, суперник, що атакується, піднімається на «міст», але атакуючий продовжує здійснювати контроль, «Осаекомі» триває.

2.11 Больові прийоми

Больові прийоми проводяться в боротьбі лежачи на ліктьових суглобах шляхом перегинання або обертання.

1. Проведення больового прийому повинно бути припинене, якщо суперник, що атакується, переходить у положення стоячи й відриває тулуб атакуючого від татамі.

2. Успішним проведенням больового прийому вважається дія, коли суперник, що атакується, виголошує слово «Маїта» або багаторазово ляскає по татамі руками (рукою) або ногами (ногою).

2.12 Задушливі прийоми

1. Задушливі прийоми проводяться в боротьбі лежачи шляхом здавлювання сонних артерій супротивника або шиї.

2. Забороняється проводити задушливі прийоми пальцями рук.

3. Успішним проведенням задушливого прийому вважається такий, в якому для суперника, що атакується, виголошує слово «Маїта» або багаторазово ляскає по татамі руками (рукою) або ногами (ногою), або непритомніє. У цьому разі арбітр дає команду «Іппон» і за необхідністю запрошує лікаря.

Таблиця 2 – Перелік спортивних термінів у суддівстві

Dojime	«Дожиме»	Стискання ногами
Fusen-gachi	«ФусеннГачи»	Неявка
Hajime	«Хаджиме»	Починайте
Hansoku-make	«Хансоку-Маке»	Дискваліфікація
Hantei	«Хантей»	Рішення
Hiki-wake	«Хікі-Ваке»	Нічия
Ippon	«Іппон»	Чиста перемога
Jonai	«Джонай»	У межах робочої зони
Jogai	«Джогай»	За межами робочої зони
Joseki	«Джосекі»	Стіл офіційних осіб
Judogi	«Дзюдогі»	Костюм дзюдо
Kachi	«Качі»	Переможець
Kani-basami	«Кані-Басамі»	Ножиці
Kansetsu-waza	«Канзетсу-Ваза»	Больовий прийом
Kawazu-gake	«Кавазу-Гаку»	Оповивши
Kiken-gachi	«Кікен-Гачі»	Відмова від боротьби
Kumi-kata	«Куми-Ката»	Захоплення
Maita	«Маїта»	Здаюся
Mate	«Мате»	Зупинитися
Nage-waza	«Наге-Ваза»	Боротьба в стійці

Ne-waza	«Не-ваза»	Боротьба лежачи
Osaekomi	«Осаекомі»	Утримання
Rei	«Рей»	Вітання
Shido	«Шидо»	Зауваження
Shime-waza	«Шиме-ваза»	Задушливе захоплення
Sogo-gachi	«Сого-гачі»	Складна перемога
Sono-mama	«Соно-мама»	Не рухатися
Sore-made	«Смітті-маде»	Кінець сутички
Tatami	«Татамі»	Килим для боротьби
Toketa	«Токета»	Відхід з утримання
Tori	«Торуй»	Нападаючий учасник
Uke	«Уке»	Учасник, що захищається
Waki-gatame	«Вакі-гатаме»	Больовий прийом на ліктьовий суглоб з падінням на руку
Waza-ari	«Ваза-арі»	Половина чистої перемоги
Waza-ari-awasetippon	«Ваза-арі Авасет іппон»	З'єдную два Ваза-арі – чиста перемога
Yoshi	«Єші»	Продовжуйте
Yuko	«Юко»	Майже ВазаАрі

3 Розучування головних елементів техніки

3.1 Аналіз техніки дзюдо

Головні рухи в дзюдо – рухові дії складної структури: прийоми в положенні стоячи (наге-вадза) і прийоми в боротьбі лежачи (катаме-вадза). Зовнішня форма й внутрішня динаміка окремих прийомів часто відрізняються один від іншого. Певні прийоми мають однакову біохімічну основу та схожі один на одного за зовнішньою формою. Залежно від прояву прийоми діляться на групи (див. класифікацію прийомів), вищим ступенем техніки є комбінації прийомів у положенні стоячи й у боротьбі лежачи. Рухові дії, наведені нижче, мають найважливіше значення, оскільки вони постійно повторюються. До таких належать : стійка, рух по татамі, повороти, кидки, падіння.

1. Головні елементи техніки:

- стійка («сизеі»);
- захоплення («кумі ката»);
- пересування («сінтаі»);

- повороти («таісабаки»);
- падіння («укемі»).

2. Прийоми:

- у боротьбі в стійці («наге-вадза»);
- у боротьбі лежачи («катаме-вадза»);

3. Комбінації приймань:

- у стійці;
- у боротьбі лежачи;
- переходи з боротьби в стійці в боротьбу лежачи.

Прийоми служать для кидка суперника прямою атакою або як захист проти нападаючого. Рух по татамі й повороти тіла використовуються в процесі підготовки атаки, але також у захисті.

Комбінації прийомів – це складне, цілеспрямоване, засвоєне рухове ціле. Вони виникають з'єднанням двох або більше прийомів. Високо результативні дзюдоїсти застосовують різні комбінації прийомів, створюють їх у процесі боротьби залежно від виниклої ситуації. Ця здатність потребує зробленого засвоєння техніки й великого тактичного досвіду.

3.1.1 Стійка – «сизей»

Основою будь-якої технічної дії є стійка («сизей»). Природне положення тіла («сизей-хонтай») – ноги на ширині плечей, вага тіла перебуває на передніх частинах стоп, коліна й плечі розслаблені. У захисному положенні («зіго-хонтай») ноги повинні бути широко розставлені, центр ваги перебуває внизу, ноги зігнуті в колінах, а тулуб нахилений уперед. Один із головних принципів дзюдо – принцип максимальної ефективності. Важливе значення має випрямлена стійка. У процесі розучування прийомів й інших елементів техніки виходимо із природнього положення («сизе-іхонтай»); стояти, ноги на ширині плечей, вагу тіла перенести на передні частини стоп, коліна й плечі розслабити. Не згинати спину, не напружувати мускули живота й груди (підборіддя нахилити до грудей).

Захисне положення («зіго-хонтай») – ноги широко розставлені, центр ваги внизу, ноги в колінах зігнуті, тулуб нахилений уперед.

3.1.2 Захоплення – «кумі ката»

Існує думка, що справжнє дзюдо починається із правильного захоплення («куміката»). У цьому разі потрібно мати на увазі, що куртка дзюдоїста робиться з еластичнішого матеріалу, порівнюючи з курткою самбіста, і не має прорізів для пояса. Якщо обрати захоплення на куртці самбіста й намагатися притягти його до себе, зробити це буде неважко.

Для того, щоб здійснити прийоми, потрібно спочатку зробити захоплення. Одне з головних техніко-тактичних завдань – застосування захоплень. Захоплення потрібно розучувати в декількох варіантах. Якщо суперник досвідчений, він не дозволить нападаючому обрати зручне захоплення, і в такому разі прийому не вийде.

Вихідне положення у процесі розучування – праве захоплення. Правою рукою тримаємо ліву частину віддворота кімоно суперника приблизно на рівні плечей, лікоть притискаємо до правої сторони грудей. Лівою рукою, приблизно посередині, тримаємо правий рукав суперника із зовнішньої сторони. При лівому захопленні все навпаки.

Під час розучування індивідуальної техніки вихідним буде захоплення, яке найкраще відповідає анатомо-морфологічним даним спортсмена. Важливим є спосіб захоплення. Якщо на захоплення затрачається більша сила, то руки напружені, і в наслідок цього боротьба має захисне значення. Найефективнішим способом захоплення вважається, коли руки розслаблені, сила захоплення зосереджується в пальцях – мізинці, безіменному й середньому. Спосіб ефективного захоплення можна засвоїти тільки тривалим тренуванням. Досвідчений дзюдоїст знає, як регулювати інтенсивність захоплення. Суперник здебільшого не відчуває його захоплення й тільки коли він намагається атакувати, зустрічається з міцним блокуванням рук. Важливий момент у процесі проведення захоплень – швидкість. У більшості захоплень швидкість руху динамічно зростає з початку атаки.

3.1.3 Пересування – «сінтай»

Статичний спосіб боротьби не завжди дієвий. Тому потрібно із самого початку засвоїти правильний спосіб пересування.

Рух здійснюється м'яким переміщенням стоп («цугі-асі»). Відстань між стопами повинна залишатися незмінною. Недосвідчені спортсмени часто починають спочатку рух тулубом, потім стопами. Це неправильно, оскільки

можливо легко потрапити в хитке положення. Відстань між стопами повинна бути незмінною. Стопи по змозі відриваються від татамі. Вага тіла ніколи не переноситься на одну ногу, а розподіляється на обидві ноги. Цих принципів необхідно дотримувати при рухах у всіх напрямках.

3.1.4 Повороти й підвороти – «таісабакі»

Повороти й підвороти є важливими елементами атаки й захисту. При підворотах, потрібних для підготовки до атаки, потрібно увесь час бути в контакті із суперником. Руку, яка тримає рукав суперника, тягти обертанням до тулуба. Іншою рукою, якої притримуємо комір суперника, притягаємо його до свого плеча. Повороти й підвороти є також ефективним захисним елементом, якщо ривком звільнити руку, яку суперник тримає за рукав у момент підготовки атаки.

3.1.5 Падіння – «укемі»

Самостраховка має в дзюдо велике значення. Це насамперед одна з форм захисту. За своїм значенням падіння належать до найважливіших елементів. Потенційні здатності й передумови в початківців можна визначити, спостерігаючи «укемі». Спритність і рішучість дзюдоїста проявляється в тому, яким способом він здійснює падіння. Ступінь засвоєння техніки падінь значною мірою залежить від того, яким способом здійснюються кидки. Якщо дзюдоїст не вміє правильно падати, то він непевно й атакує. І навпаки, якщо не боїться падати, він буде атакувати суперника рішуче, точно, упевнено. На тренуваннях техніка падіння повинна бути відпрацьована до автоматизму.

Розрізняють 3 основних види падінь:

- назад – «усіро-укемі» або «кого-укемі»;
- на бік – «йоко-укемі» або «сокуго-укемі»;
- шкереберть уперед – «ма-укемі» або «зен-покаі-тен-укемі».

Усі ці падіння мають підготовче значення. Вони сприяють засвоєнню техніки падінь у ситуаціях, які часто зустрічаються та повторюються в процесі тренування.

Навчання техніці дзюдо починається з навчання вмінню правильно падати («укемі»).

Дуже важливим елементом для запобігання травмам є удар, що попереджає, амортизує, рукою по татамі (ще до зіткнення тулуба з матами).

При падінні вперед зігнуті в ліктьових суглобах руки розвертаються долонями вперед. При падінні на спину руки випрямлюються в ліктьових суглобах і відводяться від тулуба під кутом приблизно $45-60^{\circ}$. При падінні на бік одна рука випрямляється в ліктьовому суглобі й повертається від тулуба під кутом 45° , друга рука повертається від корпусу й піднімається нагору. У всіх випадках долоні розвертаються до татамі, а пальці повинні бути щільно притиснуті.

При падінні вперед існує так же другий варіант самостраховки. Руки злегка згинаються в ліктьових суглобах, а пальці розводяться. Голова відхиляється назад і повертається убік. Після того, як татамі торкаються пальці, йде плавне опускання на груди, потім живіт і, нарешті, стегна.

При падінні на спину підборіддя притискається до грудей, коліна зводяться й підтягуються до грудей.

При падінні на бік підборіддя також притискається до грудей, ноги згинаються, а коліна розводяться.

3.1.6 Класифікація прийомів

На підставі загальних біомеханічних принципів, подібності структури руху й динаміки, прийоми в дзюдо поділяються на такі групи й підгрупи.

Вадза – техніка прийомів, традиційно розподіляється на 3 розділи:

1. Наге-Вадза – техніка кидків, прийоми в боротьбі стоячи.

1. Таци-вадза – кидки проведені зі стійки:

а) те-вадза – техніка рук, проведені в основному руками (наприклад сеоі-наге);

б) госі-вадза – техніка стегон, проведені в основному тазостегновим суглобом (наприклад, о-госі);

в) асі-вадза – техніка ніг, проведені в основному ногами (наприклад, де-асі-бараі).

2. Сутемі-вадза – кидки проведені з падінням провідного прийому:

а) ма-сутемі-вадза – кидки з падінням на спину (наприклад, томоэ-наге);

б) еко-сутемі-вадза – кидки з падінням на бік (наприклад, йоко-отосі).

2. Катаме-Вадза – техніка сковування, прийоми в боротьбі лежачи.

а) Осаекомі-Вадза – техніка втримання (наприклад, кеса-гатаме, камі-сіго-гатаме);

б) сіме-вадза – техніка удушення (наприклад, хада-казіме).

в) канзецу-вадза – техніка больових прийомів на лікоть, коліно й кисть (наприклад, уде-гарамі).

Для прийомів у боротьбі на татамі у практиці часто використовується термін не-вадза (це тільки прийоми в боротьбі лежачи). Термін катаме-вадза містить у собі деякі прийоми в положенні стоячи.

3. Атемі-вадза – техніка нанесення ударів по вразливих точках тіла.

а) уде-ате – удари руками;

б) асі-ате – удари ногами;

в) атама-ате – удари головою.

Первісна класифікація техніки дзюдо містила в собі ате-вадза, але зараз застосування цих прийомів у змаганні заборонено. Також заборонено захоплення руками за ноги, больові прийоми на очі, рот і ніс, больові й задушливі прийоми в стійці. У боротьбі лежачи, у партері, дозволені больові прийоми тільки на ліктьовий суглоб.

Структура рухів окремих прийомів становить собою єдине ціле, що складається з декількох часткових рухових актів.

Всім прийомів характерні три основні фази:

– кудзусі – виведення з рівноваги;

– цукурі – підготовка кидка;

– каю – кидок.

Кудзусі – виведення з рівноваги – дуже важливо для ефективності захоплення загалом.

При спробі виконати кидок важливо спочатку вивести супротивника з рівноваги, зруйнувати його стійку. Суперника можна виводити з рівноваги двома способами. Перший – характеризується включенням сили в одним із восьми напрямків виведення з рівноваги, на основі базової природньої стійки, у разі який уке не міцно стоїть на ногах.

При другому способі уке виведено з рівноваги реагуванням на атаку торуй (хандо-но-кудзусі).

Важливо спеціально напрацьовувати техніку виведення з рівноваги за допомогою ривків і поштовхів, прямолінійних і кругових рухів по всіх можливих напрямках, домагаючись ефективного виведення супротивника з рівноваги. Вісім базових методів кузусі незамінні для засвоєння правильної техніки дзюдо.

Цукурі – підготовка кидка – характеризується досягненням тісного контакту з тілом суперника. Спосіб підготовки специфічний для кожного кидка. Дуже важливим безперервний перенос сили на суперника. Руки – це зв’язок, за допомогою якого переноситься на суперника сила всього тіла. Після досягнення контакту, на суперника діє сила всіх інших м’язових груп. Після виведення супротивника з рівноваги принципово важливо зберігати постійну готовність і вміти швидко переміщати своє тіло в положення, потрібне для ефективного виконання обраної техніки. Необхідно розвивати гарну гнучкість і рухливість тіла, у тому числі рухливість стоп. Дослідження біомеханіки — можливостей руху людського тіла — допоможе одержати уявлення про положення, у яких можливе проходження принципу цукурі. У дзюдо дійсно доводиться піднімати живу людину, і при відсутності правильного руху й своєчасного реагування серйозні травми можуть одержати обоє партнерів – і той, кого кидають, і той, хто виконує кидок. Необхідні наробіток тай-сабакі – рухів корпусу, які повинні виконуватися з гарною координацією й швидкістю.

Каке – кидок – остаточна фаза, у якій уже падає на спину або на бік. На цьому етапі важливим є швидкий вибуховий рух, який повинен точно направити тіло партнера в потрібне положення, зробивши при цьому його падіння абсолютно безпечним. Для правильного кидка необхідно повне розуміння принципів, що лежать в основі виконуваної техніки.

Справжнє технічне дзюдо потребує багатьох років постійних занять для розуміння всіх тонкощів, зокрема про значення наробітку техніки й постійної підтримки високого рівня виконання всіх сорока кидків, які входять до складу Гоке-но-Вадза.

3.1.7 Рівень технічної майстерності борця. Пояс

Пояса в дзюдо використовуються, щоб відбити рівень технічної майстерності борця й ступінь його внеску в розвиток єдиноборства. Певному розряду відповідає певний колір пояса. Є два типи розряду: «кю» і «дан». «дани» є найвищими розрядами й власник «Дана» бореться із чорним поясом. Кольорові пояси присуджуються борцям «кю-розрядів». Хоча розряди й кольори поясів відрізняються для різних країн, найприйнятнішою є система наведена на таблиці 3.

Таблиця 3 – Таблиця розрядів і кольорів поясів (кю, або учнівські ступені)

Кю, або учнівські ступені (муданся)				
Ступінь		Колір пояса в Японії	Колір пояса в Японії	Колір пояса в Європі
		Юніори (до 15 років)	Дорослі	Юніори та дорослі
6-й кю	Рок-кю	Блакитний	Білий	Білий
5-й кю	Го-Кю	Білий	Білий	Жовтий
4-й кю	Ен-Кю	Білий	Білий	Жовтогарячий
3-й кю	СаннКю	Пурпурний	Коричневий	Зелений
2-й кю	Ні-Кю	Пурпурний	Коричневий	Блакитний
1-й кю	Ик-Кю	Пурпурний	Коричневий	Коричневий

Таблиця 4 – Таблиця розрядів і кольорів поясів (дани, або майстерні рівні)

Дани, або майстерні (юданся)		ступені	Для дорослих (від 17 років і більше)	
Ступінь		Колір пояса в Японії	Колір пояса в Європі	Колір пояса у жінок
1-й дан	Седан	Чорний	Чорний	Чорний із поздовжньою білою смугою
2-й дан	Нидан	Чорний	Чорний	Чорний із поздовжньою білою смугою
3-й дан	Сандан	Чорний	Чорний	Чорний із поздовжньою білою смугою
4-й дан	Ёндан	Чорний	Чорний	Чорний із поздовжньою білою смугою
5-й дан	Рокам	Чорний	Чорний	Чорний із поздовжньою білою смугою
6-й дан	Рокудан	Червоно-білий	Червоно-білим	
7-й дан	Смтидан	Червоно-білим	Червоно-білим	
8-й дан	Хашдап	Червоно-білий	Червоно-білий	
9-й дан	Кудан	Червоний	Червоний	
10-й дан	Дзюдан	Червоний	Червоний	

Усі новачки носять білі пояси. Чорні пояси вручаються учням, які досягли певного й досить високого ступеня майстерності. Вважається, що вони виявили свої позитивні риси й гідні вивчати дзюдо більш глибоко. Є загальноприйнята думка, що власник чорного пояса вже є дуже спроможним дзюдоїстом. Насправді, це не зовсім так. Майстри вважають, що володіння чорним поясом 5-го дану свідчить тільки про те, що його власник готовий почати дійсно «серйозно» вивчати дзюдо.

У Кодокані прийнята класифікація техніки боротьби в стійці, що складається з 5 блоків по 8 прийомів у кожному (Gokyo-No-Kaisetsu).

Дзюдоїст, освоюючи кидки, що входять до складу кожного блоку, і потім продемонструвавши рівень їх засвоєння на іспиті, може претендувати на одержання чергового учнівського ступеня (кю). Колір пояса дзюдоїста характеризує ступінь його технічної підготовленості.

Таблиця 5 – Таблиця ступеня технічної підготовленості дзюдоїста

№	5 кю
1	2
1	Бічне підсікання
2	Підсікання в коліно
3	Передня (опорна) підсікання
4	Кидок через стегно із захопленням пояса на спині
5	Підхват
6	Кидок через стегно із захопленням тулуба з-під руки
7	Зачіп зсередини різнойменною гомілкою
8	Кидок через плече захопленням за однойменний відворот
4 кю	
9	Підсікання під п'яту зовні
10	Зачіп стопою зсередини
11	Кидок через стегно із захопленням голови
12	Кидок через стегно із захопленням відворота
13	Підсікання в темп кроків
14	Передня підніжка
15	Підхоплення під одну ногу (переднє підхоплення)
16	Підхоплення зсередини

Продовження таблиці 5

1	2
3 кю	
17	Зачіп зовні різнойменною гомілкою
18	Кидок через стегно із захопленням тулуба з рукою
19	Підніжка вбік сідом
20	Кидок через ногу вбік скручуванням
21	Кидок через стегно з підсадом гомілкою
22	Переднє підсікання під відставлену ногу
23	Кидок з упором стопи в живіт
24	Кидок через плечі («млин»)
2 кю	
25	Кидок через голову з підсадом гомілкою
26	Підніжка назад висідом
27	Кидок із захопленням руки під плече з підсадом гомілкою
28	Передній переворот
29	Підхоплення-переворот (кидок, підкидаючи супротивника на стегно)
30	Кидок через ногу вперед скручуванням
31	Кидок із захопленням руки під плече
32	Виведення з рівноваги ривком уперед
1 кю	
33	Підніжка вперед сідом
34	Підхоплення назад
35	Підніжка під однойменну ногу з падінням
36	Кидок через груди з падінням
37	Відповідний кидок від кидка через стегно
38	Кидок через груди скручуванням
39	Виведення з рівноваги поштовхом назад
40	Підсікання під п'яту зовні з падінням

4 Спеціально-підготовчі вправи

До спеціально-підготовчих належать вправи, які включають елементи прийомів або близькі їм за формою й властивостями та проявом фізичних якостей. Головне завдання спеціально-підготовчих вправ полягає в забезпеченні виборчого впливу на різні системи організму осіб, що займаються.

Залежно від переважної спрямованості вони підрозділяються на такі : вправи, що підводять, розвивальні та сполучені.

Вправи, що підводять, спрямовані переважно на вдосконалювання координації у процесі освоєння різних рухів. До них належать такі вправи: вправи ці самострахування під час падінь, страховка й надання допомоги партнерові під час проведення технічних дій, акробатичні вправи, вправи з партнером, манекеном, імітаційні.

Розвивальні вправи спрямовані переважно на розвиток і вдосконалювання фізичних якостей, специфічних для дзюдо. Ці вправи підрозділяються на: власне силові; швидкісно-силові; вправи, спрямовані на переважний розвиток силової й швидкісно-силової витривалості; гнучкості; аеробні (тривалістю більше 5-8 хвилин, що виконуються із частотою серцевих скорочень (ЧСС) 130-150 уд/хв); аеробно-анаеробні (тривалістю 2-5 хвилин, що виконуються із ЧСС 150-180 уд/хв); анаеробні лактатні (тривалістю 30-120 сек на граничній ЧСС понад 180 уд/хв) і анаеробні алактатні (тривалістю до 30 сек із максимальною інтенсивністю).

Сполучені вправи спрямовані на рішення одночасно двох завдань: а) удосконалювання техніко-тактичної майстерності; б) підвищення функціональних можливостей організму.

Як сполучені вправи зазвичай використовуються різні техніко-тактичні дії або сутички (тренувальні або навчально-тренувальні), повторювані багаторазово в спеціально обраному режимі, що забезпечує розвиток необхідної якості або механізму енергозабезпечення.

Залежно від особливостей впливу сполучені спеціально-підготовчі вправи діляться на: вправи, що підвищують потужність виконання окремих ТТД; комплекси вправ, ігри різної тривалості й інтенсивності, сутички, що вдосконалюють різні механізми енергозабезпечення.

4.1 Вправи, що підводять

4.1.1 Вправи зі страхування й самострахування у разі падінь

Навички самострахування й страхування партнера мають велике значення як під час занять дзюдо, так і для профілактики побутового травматизму й травматизму в реальних бойових ситуаціях. Особливо важливим освоєння вправ самострахувань є на початковому етапі занять дзюдо, оскільки без міцного засвоєння навичок падіння не можна приступати до вивчення таких

базових розділів технічних дій, як кидки. У процесі навчання вправам страхування й самострахування важливо виховувати у осіб, що займаються, повагу до партнера-супротивника під час тренування.

Навички падіння (не отримуючи забитих місць, переломів, струсів й інших ушкоджень) набуваються за допомогою багаторазового виконання вправ, досліджуваних у певній послідовності й використовуваних у кожному тренуванні.

4.1.2 Вправи з партнером

1 Згинання й розгинання рук в упорі лежачи. Партнер тримає ноги, стоячи з боку спини. Тулуб повинен залишатися прямим, злегка прогнутим у попереку. Партнер, утримуючи ноги того, хто виконує вправу, злегка прогинається в попереку, намагаючись не нахилитися вперед.

2 Пересування в упорі лежачи на прямих руках.

3 Пересування в упорі лежачи на зігнутих руках.

4 Пересування стрибками в упорі лежачи.

5 Пересування на четвереньках з партнером на спині.

6 Згинання й розгинання рук в упорі спиною до килима.

7 Пересування в упорі спиною до килима.

8 Згинання й розгинання рук в упорі лежачи з партнером, що сидить на спині.

9 Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на прямих руках партнера, що лежить на спині.

10 Згинання й розгинання рук лежачи на спині, упираючись руками в спину партнера.

11 Один із партнерів сідає спиною до іншого, що перебуває в стійці, випрямляє руки нагору й упирається долонями в долоні верхнього. Позмінне або одночасне згинання й розгинання рук.

12 Згинання й розгинання рук у стійці. Партнер тримає ноги.

13 Позмінне згинання й розгинання в обопільному упорі.

14 Партнери стоять один проти одного, спираючись долонями випрямлених рук. Не згинаючи рук, відійти один від одного якнайдалі. Нахили вперед до торкання один одного грудьми.

4.1.3 Координаційні здатності дзюдоїста

До головних координаційних здатностей належать такі:

- здатність до диференціювання тимчасових, просторових, силових параметрів руху;
- здатність до орієнтації в просторі; здатність до перебудовування рухів;
- здатність пристосовування до мінливої ситуації й до незвичайної постановки завдань;
- здатність передбачати процес зміни ситуації;
- здатність зберігати й підтримувати рівновагу.

Значення функції рівноваги в дзюдо важко переоцінити. Тому значна увага в підготовці дзюдоїстів належить вправам, спрямованим на розвиток і вдосконалювання цієї важливої якості для спорту.

4.1.4 Засоби розвитку рівноваги

Оскільки збереження рівноваги тіла людини залежить від функціонування багатьох аналізаторів (вестибулярного, рухового, зорового й тактильного) то й система засобів розвитку рівноваги повинна передбачати оптимальне вдосконалювання всіх аналізаторних систем, що забезпечують рівновагу тіла.

Спрямований розвиток функції рівноваги забезпечується системою засобів, який полягає із загальнорозвивальних гімнастичних вправ із частковою зміною структури й методики їхнього застосування, ігор й естафет, додаткових різновидів спорту, спеціально-підготовчих вправ і головних технічних дій.

4.2 Загально розвиваючі гімнастичні вправи

У цю групу включено загальнорозвивальні гімнастичні вправи із частковою зміною структури й методики їхнього використання. На заняттях доцільно використовувати їх так, щоб, вирішуючи завдання загальної фізичної підготовки, вони сприяли б багато в чому розвитку функцій вестибулярного аналізатора, підвищуючи у такий спосіб рівень рівноваги.

Нижче приводиться група загальнорозвивальних вправ, виконуваних у русі й на місці. Найдоцільніше використання їх – у підготовчій частині заняття. Дозування виконання кожної вправи вибирається залежно від рівня підготовленості, що займаються: вона може коливатися від 15–20 с до 30–40 с.

Виконання вправ у русі сполучається зі стрічкою зупинкою та збереженням рівноваги, стоячи на одній або двох ногах, з'єднавши стопи ніг разом, з відкритими й заплющеними очами.

1. Ходьба з активними нахилами голови вперед, назад, вправо й уліво. На кожний крок виконати два рухи головою.

2. Ходьба із круговими рухами головою. Темп – два рухи за секунду.

3. Ходьба з поворотами на кожний крок убік ноги, що стоїть попереду, ноги з фіксацією погляду на партнерові, що йде позаду.

4. Бігу поворотами на 360° вправо й уліво.

5. Просування стрибками на двох ногах з поворотами на 360° .

6. Просування стрибками на одній нозі з поворотами на 360° .

7. Просування стрибками в низькому присіді з поворотами на 360° .

8. Вихідне положення (в. п.) – ноги нарізно, руки на поясі. Позмінні нахили: 1–2 – уперед-назад; 3–4 – вправо-вліво. Темп – два рухи за секунду. Після декількох повторень рекомендується виконати вправу із заплющеними очима.

9. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед – у сторони. 1–2 – маховий рух правою ногою до лівої руки; 3–4 – те саме лівою ногою. Поворот на 360° . Після махового руху нога повертається строго у вихідне положення.

10. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1–4 – круговий рух тулуба вправо; 5–8 – те саме уліво. Темп – один рух за секунду.

11. В. п. – основна стійка (о.с.). 1–4 – упор присівши, голову нахилити вперед; 2 – упор лежачи, голову нахилити назад; 3 – упор присівши, поворот на 360° ; 4 – о.с.

12. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки нагору. 1–4 – обертовий рух тулубом по вісімці вліво; 5–8 – те саме вправо. Темп – один рух за секунду.

13. Ходьба із круговими рухами головою. Темп – два рухи за секунду.

14. Ходьба з поворотами на кожний крок убік ноги, що стоїть попереду, з фіксацією погляду на партнерові, що йде позаду.

15. Біг поворотами на 360° вправо й уліво.

16. Просування стрибками на двох ногах з поворотами на 360° .

17. Просування стрибками на одній нозі з поворотами на 360° .

18. Просування стрибками в низькому присіді з поворотами на 360° .

19. Вихідне положення (в. п.) – ноги нарізно, руки на поясі. Позмінні нахили: 1–2 – уперед-назад; 3–4 – вправо-вліво. Темп – два рухи за секунду.

Після декількох повторень рекомендується виконати вправи із заплющеними очима.

20. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед – в сторони. 1–2 – маховий рух правою ногою до лівої руки; 3–4 – те саме лівою ногою. Поворот на 360°. Після махового руху нога повертається чітко у вихідне положення.

21. В. п. – нахил уперед, руки на колінах. Виконати переступанням 5 обертань на 360° – 10 підскоків на одній нозі із заплющеними очима – о. с., відкрити очі. Утримувати рівновагу 3–5 с.

22. В. п. – ноги нарізно. Виконати 5 колових рухів тулубом – 5 глибоких присідань із вистрибуванням нагору – о. с., утримувати рівновагу 3–5 с.

23. В. п. – о. с. Праву ногу назад, руки вперед, рівновага на лівій нозі. Те саме на правій. Рівновагу втримувати 10–15 с.

24. В. п. – стійка, ліва нога спереду на носку, руки вперед. Утримувати рівновагу у в. п. із заплющеними очима 10–15 с.

25. В. п. – рівновага на одній нозі із заплющеними очима. 1–2 – зігнути махову ногу до грудей, руками узятися за коліно; 3–4 – вилучити ногу й відвести її, зігнуту в коліні, назад.

26. В. п. – рівновага, стоячи на носку (п'ятка високо від опори), інша нога зігнута під прямим кутом уперед, руки в сторони. Утримувати рівновагу в в. п. 7–10 с. Те саме із заплющеними очима.

27. В. п. – стоячи, ноги нарізно, на одній лінії, п'ятка лівої торкається носка правої (те само з іншої ноги), руки вперед у сторони. Утримання рівноваги в в. п. з поворотами голови вправо-вліво. Темп – два рухи в секунду. Те саме із заплющеними очима.

28. В. п. – те саме. Утримання рівноваги у в. п. з одночасним нахилом голови вправо-вліво. Темп – два рухи за секунду. Те саме із заплющеними очима.

4.2.1 Ігри й естафети

Використання вправ, спрямованих на вдосконалювання функції рівноваги в процесі ігор, естафет, ігрових завдань, сприяє поліпшенню регуляторних механізмів нервових процесів центральної нервової системи, збільшуючи їхню силу й рухливість, а також зростанню точності диференцировок і пластичності функціональної діяльності.

Крім того, використання змагального методу викликає в осіб, що займаються, появу емоційного підйому й підвищує їхню активність:

1. Стоячи обличчям один до одного на одній нозі, руки позаду за тулубом. Завдання: поштовхом плеча вивести партнера зі стійкого стану, змусивши встати на дві ноги.

2. В. п. – перші номери сідають на плечі других. Пари сходяться, верхні прагнуть звалити один одного вниз. Після падіння (або по команді) партнери міняються місцями.

3. В. п. – Учасники стоять обличчям один до одного, руки на плечах партнера (те саме без опори руками). Завдання – носком ноги заплямувати ногу партнера.

4. В. п. – усі граючі утворюють коло, взявшись за руки. У центрі ставиться предмет (м'яч, булава, стілець тощо). Починається рух по колу вправо або вліво, і кожний намагається змусити партнера збити предмет. Гравець, що збив предмет, вибуває із гри.

5. Перший номер стоїть на четвереньках, другий сидить зверху, ноги в сторони. Нижній намагається скинути того хто сидить на спині.

6. Перші номери сідають на плечі других. Верхні передають м'яч один одному. Нижні, пересуваючись у різних напрямках, цьому перешкоджають. Гравці міняються місцями при падінні м'яча на килим.

7. Регбі на колінах (у положенні присіду).

8. Розбитися на команди. Мета – забити м'яч у ворота іншої команди. Дозволено торкатися м'яча, що котиться, тільки руками. Захоплювати м'яч заборонено.

4.2.2 Акробатичні вправи

Акробатичні вправи є одним із найефективних засобів координаційної підготовки. Серед них виділяються:

– переكاتи – обертові рухи, що нагадують розгойдування на гойдалці, з послідовним торканням опори різними частинами тіла без перекидання через голову (наприклад, переكاتи на спині в угрупованні);

– перекиди – обертові рухи типу перекатів, але з перекиданням через голову вперед або назад в угрупованні, зігнувшись і прогнувшись із різних в. п. у різні кінцеві положення;

– перевороти без фази польоту – руху тіла вперед, назад або убік з перекиданням тіла через голову (переворот убік – «колесо»);

– перевороти з фазою польоту – стрибкові рухи з перекиданням тіла вперед або назад через голову з відштовхуванням руками й ногами (переворот з місця та з розбігу, рондат, фляк тощо).

Акробатичні вправи застосовуються в різних частинах заняття залежно від поставлених завдань. Найчастіше використовуються в розминці, оскільки сприяють підготовці суглобів до виконання складних завдань. У процесі освоєння складних перекидів і переворотів необхідно використовувати додаткові мати, обов'язкову допомогу й страхування.

4.2.3 Розвиваючі вправи

Застосовуючи вправи цієї групи, варто мати на увазі, що для розвитку й удосконалювання фізичних якостей можна використовувати найрізноманітніші вправи з різних видів спорту. Однак їхня спрямованість і кінцевий ефект впливу визначаються, здебільшого, методикою їхнього застосування.

4.2.4 Навчальна сутичка

Спрямована на засвоєння нового матеріалу. Проводиться за завданням. Партнер пручається не на повну силу й у процесі сутички періодично створює сприятливі (згідно із завданням) умови для виконання прийомів.

У завдання навчальної сутички входить освоєння якого-небудь одного прийому (елемента) або комбінація двох-трьох прийомів. Для контролю над своїми діями вибирається повільний або середній темп. Швидкість виконання дій може бути різною (визначається завданням). Тривалість залежить від завдань тренування. Під час відпрацьовування не повинно наступати стомлення, оскільки це буде заважати правильному засвоєнню техніки.

У разі неточного виконання завдання сутичку переривають для виправлення помилок. У навчальній сутичці партнер повинен допомогти виконати завдання.

Ці сутички потрібно проводити на початку головної частини уроку. Вони використовуються головним чином у підготовчому періоді й на етапі попередньої підготовки в головному періоді.

4.2.5 Навчально-тренувальні сутички

Навчально-тренувальні сутички передбачають вирішення завдання подальшого освоєння й удосконалювання техніки й тактики в значно легших умовах, ніж в умовах реального двобою. Вони проводяться з різними завданнями, спрямованими на подальше засвоєння та закріплення технічних і тактичних дій, на усунення недоліків, на розвиток фізичних якостей і на вироблення тих або інших способів ведення боротьби з певними супротивниками.

У навчально-тренувальній сутичці, той, або займається, усебічно відшліфовує прийоми, контр прийоми й елементи захисту і повинен прагнути зайняти всілякі положення, ситуації і знайти з них правильний вихід.

Навчально-тренувальну сутичку, так само як і навчальну, за необхідністю можливо переривати для вказівки на помилки, але зловживати цим не варто.

Час проведення навчально-тренувальних сутичок залежить від різновиду заняття. Якщо заняття навчально-тренувальне, то сутичку проводять на початку головної частини; якщо ж заняття тренувальне — наприкінці, після того, як закінчать тренувальну сутичку й відпочинуть.

Найчастіше навчально-тренувальні сутички застосовуються в підготовчому періоді, на етапах попередньої й безпосередньої підготовки в головному періоді тренувального року.

4.2.6 Тренувальна сутичка

У цих сутичках удосконалюються техніка, тактика, розвиваються фізичні й вольові якості в умовах, наближених до змагальних. Виконання всіх дій відбувається із підвищеною відповідальністю за їхній правильний результат.

Гра триває доти, поки розмір кола дає змогу братися за руки. Перемагає команда, учасників якої залишається більше у грі.

2. Завдання: формувати навички правильного виконання захоплення в ігрових умовах; розвивати силу рук.

Граючі парама стають в однойменну стійку один проти одного й готуються до захоплення певної частини тіла суперника.

Кожному із граючих у парах необхідно першим захопити обома руками заздалегідь обумовлену частину тіла: променево-зап'ясткові суглоби, тулуб, спину, шию, ноги.

Послідовність змагання: 1) одні учасники – нападаючі, інші – ті що захищаються; 2) учасники міняються ролями; 3) усі учасники – нападаючі.

Положення рук довільне.

Переможним вважається тільки захоплення певної частини тіла. Переможцем є гравець, який першим і правильно виконав завдання.

Перемагає команда, учасники якої виконали більше захоплень.

3. Завдання: розбудувувати вестибулярну стійкість; удосконалювати координацію рухів і витривалість.

Команди розташовуються в шеренгах або в колах.

За сигналом гравці починають виконувати такі вправи:

1. перекиди вперед, ноги схресно з повторенням завдання після повороту на 180°С;

2. перехід з основної стійки в упор лежачи, пересуваючись на руках;

3. згинання й розгинання рук в упорі лежачи 10 раз із ударами.

Перемагає команда, що раніше виконала завдання.

Змагання можна проводити у двох варіантах:

1) хто раніше виконає певну кількість вправ;

2) хто більше виконає вправ за певний час.

4. Завдання: формувати найпростіші навички ведення єдиноборства в стандартних умовах з обмеженою кількістю дозволених дій.

Учасники лежать один проти одного в парах, поставивши лікті правих (лівих) рук на килим і з'єднавши долоні.

По команді тренера починається боротьба. Кожний гравець намагається здобути перемогу над супротивником, тобто пригнути кисть його руки до опори.

Боротися необхідно однією рукою, іншу закласти за спину.

Відривати лікті від килима під час боротьби не дозволено.

Виграє команда, гравці якої зуміли отримати більшу кількість перемог .

5. Завдання: закріплювати навички ведення єдиноборств у змагальній ситуації.

Учасники команд, вишикувавшись у шеренги, входять у контакт, кладуть руки один іншому на плечі й відставляють для упору одну ногу назад.

За сигналом починається боротьба. Кожний учасник намагається, упираючись у плечі суперника, виштовхнути його за лінію або обмежений майданчик (мат, коло тощо).

Переможцем є учасник, якому вдалося виштовхнути суперника за лінію. Командна- переможець визначається за сумою перемог учасників.

6. Завдання: удосконалювати силові якості, спритність.

Гравці однієї команди, взявшись за руки, утворюють коло. Їхні суперники розташовуються усередині кола. За сигналом гравці в колі парами йдуть «на прорив». Потім команди міняються ролями.

Перемагає команда, учасники якої за певний час мали більше виходів з кола.

7. Завдання: розвивати силові якості, спритність, швидкість реакції. Гравці кожної команди утворюють коло.

Один гравець стоїть у центрі, опустивши руки уздовж тулуба. Усі інші сідають, піджавши ноги, впритул довкола нього й простягають до нього руки. Гравець падає на витягнуті руки сидячих гравців, ті повинні відштовхувати його від себе.

Гравець, що не зумів відіпхнути гравця від себе, міняється з ним місцями.

8. Завдання: розвивати основні фізичні якості у змагальній ситуації.

Граючі парами стоять у колі діаметром 2–4 м один проти одного на одній нозі, інша нога зігнута в коліні й підтримується за носок рукою.

Кожний із гравців, стрибаючи на одній нозі й штовхаючи іншого плечем, намагається змусити свого партнера заточитися й стати на другу ногу.

Переможці утворюють нові пари до закінчення певного часу. Стрибати дозволено тільки в межах кола. Гравці повинні штовхати один одного тільки плечем.

Перемагає гравець, який виштовхне свого партнера з кола або змусить доторкнутися до татамі другою ногою.

9. Завдання: формувати навички ведення боротьби; розвивати спритність, силу, координацію рухів.

Учасники команд лежать один біля одного на спині, головами в різні сторони, зчепившись напівзігнутими руками. За сигналом гравці піднімають ноги, зчіплюють їх і намагаються силою натиску змусити один одного перевернутися через голову назад.

10. Завдання: розвивати спритність, координацію рухів, швидкісну витривалість.

Учасники діляться на дві команди: «ловців» і «тих, що тікають». «Ловці» беруться за руки, утворюючи ланцюжок, і вистежують інших гравців, які розбігаються поодиноці. Плямувати мають право тільки два крайні гравці в ланцюжку. «Заплямовані» гравці вибувають із гри.

Гравці яких вистежують, можуть прориватися через ланцюжок або прослизати під руками гравців, які намагаються побратись, що тікають у кільце, не плямуючи їх. Якщо ланцюжок розривається, плямувати не можна.

11. Завдання: розвивати швидкісні якості, спритність, координацію рухів.

Усі учасники гри вибудовуються в колону по одному. Кожний гравець береться за пояс гравця, що стоїть попереду. Перший гравець - це «голова», останній – «хвіст». За сигналом тренера «голова» намагається наздогнати «хвіст». Через певний час команди міняються місцями.

5 Вимоги до тих, хто займається боротьбою

Вимоги до тих, що займаються різними видами боротьби однакові. Заняття боротьбою дзюдо за умов дотримання правильної методики навчання й тренування, вимог гігієни, нормального режиму праці й побуту сприяють всебічному розвитку людини, збереженню працездатності на довгі роки.

Дотримання вимог гігієни запобігає захворюванням. Борець повинен:

1) чітко дотримуватися спортивного режиму. Регулярно працювати, тренуватися, відпочивати, дотримуватись дієти тощо;

2) підтримувати в чистоті шкіру, волосся, нігті, спортивну форму, одяг і взуття. Особи, що займаються, зобов'язані приходити в зал із чистими руками, ногами й після занять обов'язково митися в душі з мочалкою й милом. Волосся повинно бути (коротко) обстрижене або гарно зібране, на волоссі не повинне бути ніяких шпильок або яких-небудь інших залізних або пластмасових предметів, які можуть поранити борця, краще використовувати гумку;

3) необхідно перед початком занять зняти всі прикраси;

4) необхідно коротко стригти нігті; довгі нігті швидко ламаються й можуть спричинити ушкодження шкіри (садна, подряпини);

5) стежити за порожниною рота. Щодня чистити зуби й вчасно їх лікувати. Краще чистити зуби під час ранкового туалету, увечері доцільно прополіскувати рот; можна чистити зуби ввечері, а прополіскувати рот вранці.

6 Гігієнічні вимоги до спортивної форми

Трико для боротьби, бандаж (плавки), носки варто прати не рідше одного разу на тиждень. Куртку необхідно просушувати після кожного заняття й протині рідше одного разу на два тижні (після 6–8 тренувань).

Черевики для боротьби повинні бути чистими. Мити водою не рекомендується. Необхідно очищати їх розчином нашатирного спирту й після цього покривати спеціальною фарбою для шкіри відповідного кольору, лаком або апретурою. Чистити черевики гуталіном заборонено. Найменші дефекти в одязі й взутті виправляють до заняття. Форма повинна бути підігнана точно по росту й відповідати вимогам правил. Не можна, щоб вона стискувала рухи або була надто вільною.

Спортивну форму надягати тільки для занять у залі боротьби. Не дозволяється тренуватися у формі, у якій борець займається іншими різновидами спорту, або яку носить повсякденно.

Під час тренування одяг необхідно застебнути так, як цього вимагають правила змагань. Взуття повинно бути зашнурованим доверху, а кінці шнурка заправлені усередину черевика. На взутті й одязі не повинно бути металевих і пластмасових застібок, пряжок, гудзиків тощо.

6.1 Гігієна місця занять

Входити в зал потрібно тільки в спортивній формі. При вході в зал, а також при вході на килим необхідно витерти ноги. Перед перевдяганням для занять необхідно зайти в туалет. Заходити в туалет у спортивному взутті не дозволено. Зал для занять боротьбою й килим повинні бути чистими. Борці допускаються на заняття тільки в чистій спортивній формі. У залі потрібно регулярно проводити прибирання.

Вентиляція дає змогу створювати в залі нормальний мікроклімат. До того ж потрібно стежити, щоб не було протягів під час занять, оскільки вони можуть бути причиною простудних захворювань.

Нормальна температура для занять у залі становить 16–18°C. Заняття в залі за температурою менше 10°C и більше 25 °C не дозволені, на вулиці – за температурою менше 12°C и більше 27°C.

6.2 Попередження травм

Заходи, спрямовані на попередження травм, сприяють збереженню здоров'я осіб, що займаються, а також прискоренню зростання їхньої спортивної майстерності.

Безпека під час занять забезпечується дотриманням таких правил:

1. У процесі виконання прийомів і вправ партнери повинні страхувати один одного. Усі прийоми (кидки, больові прийоми, перекидання, утримання) потрібно виконувати так, щоб вони були найбезпечнішими. Тому необхідно дотримуватися вказівок тренера та правил змагань. Страхування передбачає виконання таких вимог:

- а) при кидках зм'якшувати падіння партнера, підтримуючи його;
- б) при розучуванні приймань кидати партнера від центру до краю килима;
- в) не кидати партнера в тому разі, якщо місце, де він повинен буде приземлитися, зайняте або в найближчий момент його займе інша пара. Атакуючий повинен добре орієнтуватися в ситуації й перед кидком оцінити дії сусідніх пар;
- г) кинутому не лежати довго на килимі, коли поруч бореться інша пара, оскільки можливо випадкове падіння інших, що займаються на того, хто лежить або сидить;
- д) не проводити кидки, перебуваючи на обкладочних матах;
- е) не проводити прийоми за межею площі килима, відведеної для занять цієї пари;
- ж) не проводити прийоми (особливо ті, що недостатньо вивчені) без щільного захоплення;
- з) проводити кидки так, щоб партнер не мав можливості упертися рукою або головою в килим;
- и) якщо супротивник перебуває в небезпечному положенні, що загрожує травмою або больовими відчуттями, проведення прийому або інших дій негайно припинити й вжити заходів із виведення партнера з небезпечного положення;
- к) борець, вільний від виконання прийомів, повинен уважно стежити за діями своїх товаришів по групі й у разі виникнення небезпечної ситуації прийти на допомогу.

2. Кожний борець повинен знати прийоми самострахування. Необхідно дотримуватися таких вимог:

- а) добре вивчити прийоми самострахування по програмі й удосконалити їх, довівши до автоматизму;
- б) не виконувати кидки, «устромяючись» головою в килим (особливо під час виконання кидків через спину, підхоплень, «млина» тощо);
- в) під час виконання кидків не впиралися рукою, що випрямлена, в килим;

- г) не сідати на килим, якщо на ньому займаються інші борці;
- д) не боротися лежачи, якщо поруч борці проводять сутичку в стійці;
- е) у стані сильної втоми не проводити прийоми, які потребують великої сили або високої координації рухів;
- ж) перед проведенням занять виконувати розминку;
- з) якщо у процесі розучування й проведенні сутичок не можливо виконувати дії (прийоми й захисту) з оптимальною силою, то необхідно перемінити партнера.
- и) якщо партнер під час сутички починає «злитися», то потрібно перервати заняття й попросити тренера, щоб він перемінив партнера.

3. Місця занять повинні перебувати в належному стані.

Список використаної літератури

1. Адам М. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів і шляхи її вдосконалювання. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук. / М. Адам – М., 1982.
2. Аліханов І. І. Дидактичні основи навчання кидком у спортивній боротьбі//Спортивна боротьба / І. І. Аліханов. – М. : Фис, 1985.
3. Аліханов І. І. Про становлення техніко-тактичної майстерності//Спортивна боротьба / І. І. Аліханов. – М. : Фис, 1982.
4. Аліханов І. І. Приватні методики навчання складним прийомим//Спортивна боротьба / І. І. Аліханов. – М. : Фис, 1979.
5. Алексеенко Ю. Г. «Коронные приемы»//Спортивная борьба / Ю. Г. Алексеенко. – М. : Фис, 1975.
6. Астахов А. М. Нове в методиці навчання техніки боротьби//Спортивна боротьба / А. М. Астахов. – М. : Фис, 1976.
7. Вовків В. М. Спортивний відбір / В. М. Вовків, В. П. Філін. – М. : Фис, 1983.
8. Важких Г. М. Облік і планування навчально-тренувального процесу в спортивній боротьбі / Г. М. Важких. – Омськ, 1978.
9. Дементьев В. Л. Роль стандартних положень у формуванні комбінаційної боротьби лежачи в дзюдо й самбо//Спортивна боротьба / В. Л. Дементьев. – М. : Фис, 1986.
10. Дементьев В. Л. Структуризація конфлікту двоюбою в спортивних єдиноборствах//Теорія й практика фізичної культури / В. Л. Дементьев, О. Б. Малков. – 1986. – № 10.
11. Калмиків С. В. Питання підготовки юних борців 8-10 років / Спортивна боротьба / С. В. Калмиків. – М. : Фис, 1975.
12. Каплын В. Н. Підсумки підготовки й виступу дзюдоїстів Росії в Чемпіонаті Європи 1997 року / В. Н. Каплын. – М. : РГАФК, 1997.
13. Коблев Я. К. Підготовка дзюдоїстів / Я. К. Коблев, І. А. Письменский, К. Д. Черминт. – Майкоп, 1990.
14. Суддівські правила Міжнародної федерації дзюдо / Пер. С. Косоротов. – Видавництво: Будо-Спорт.2006. – 208с. з іл.
15. Путін В. В. Вчимося дзюдо з Володимиром Путіним : учбово-практичний посібник для тренерів і спортсменів / В. В. Путін, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – М. : ОЛМАПРЕСС, 2003. – 159 с. з іл.

Виробничо-практичне видання

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ЗАВДАННЯ

до практичних занять
з навчальної дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ДЗЮДО)

(для всіх освітніх програм Університету)

Укладач *Стеценко Денис Юрійович*

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Редактор *В. І. Шалда*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2017, поз. 241 М

Підп. до друку 24.05.2017 Формат 60x84/16
Друк на ризографі Ум. друк. арк. 2,2
Тираж 50 пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 5328 від 11.04.2017.